



SIİRT İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

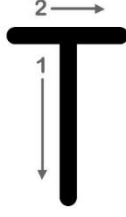
2020

# İLKOKUL

14 - 18 ARALIK

# 1

ÖDEU TAKİP SİSTEMİ



T T T T

T T T T

T T

T T

t

t t t t

t t t

t



t t t t t t t t

T t T t T t

te te te

ta ta ta

ti ti ti

tu tu tu

et et et

at at at

ut ut ut

ot ot ot

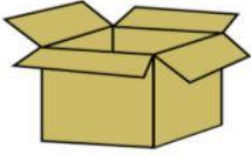


olta olta olta

olta olta

olta olta

olta olta olta



kutu kutu kutu kutu

kutu kutu kutu kutu

kutu kutu

kutu kutu



Toka Toka Toka

Toka

Toka

Toka Toka



Etek Etek

Etek

Etek

Etek



Alet Alet

Alet

Alet

Alet



Aşağıdaki cümleleri 5 kez okuyup yazalım

O olta telli olta. Unutma Utku unutma.

Umut ata ot at. At Umut at.

Tuna toka al tak. Tuna tek toka tak.

Oku Tutku oku. Anlat Nil anlat.

Tane tane tanelik. Nane nane nanelik.

Tanelik, nanelik. Al ona kalemlik.

Ali iki alet elle. Tutku iki toka al tak.

Sevgili öğrencim merhaba.

Geçen hafta kitap okuma hakkında bilgiler almıştık.

Bu hafta doğru uykuyu ele alacağız.



Pandemi sürecinde zamanımızın çoğunu evde geçiriyoruz. Bu süreçte dikkat etmemiz gereken bir konu da uyku alışkanlığımız. Öncelikle sana doğru uykudan bahsetmek istiyorum. Uyku yemek-içmek kadar önemlidir. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir.

Çocuklar doğru uyku vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda uykuyu almakla olur. Peki ya ne yaparsan doğru uyumuş olursun.



- En az 10-12 saat uyku uyumak gerekir.

Gereğinden az ya da çok uyumak sağlıklı değildir. En sağlıklı olan erken uyuyup erken uyanmaktır.

- Mümkün olduğunca karanlık bir ortamda uyuyalım
- Gün içerisinde bol fiziksel aktivite yapalım.
- Gazlı ve şekerli içeceklerden uzak duralım.
- Uykudan kısa bir süre önce yemek yememeye dikkat edelim.
- Gece erkenden yatalım.
- Sabahları erkenden kalkalım.
- Akşam yemeğinde hafif şeyler yemeye özen gösterelim.

Unutmayalım ki doğru uyku bizi zinde tutar ve anlatılanları daha iyi anlamamızı sağlar.

Gelecek hafta görüşmek üzere 😊